

Menú escola Pere Vila

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Menú No carn (Semi-vegetarià) Menú No carn-porc</p>	<p>Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda. Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>	<p>1 FESTA</p>	<p>Macarrons ECO a la napolitana 2 Trita de pernil i xampinyons i amanida d'enciam i remolatxa Trita a la francesa logurt natural</p>	<p>Espinacs amb patata 3 Pollastre al forn i amanida d'enciam i germinats Lluç a la planxa Fruita del temps</p>
<p>6 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de tonyina i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Crema de llegums 7 Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Pannini de xampinyons Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra amb patata 8 Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i pastanaga Bacallà a la planxa Gelat</p>	<p>Amanida completa amb bacon i poma (s/bacon) 9 Fideuada ECO de peix (amb mica d'allioli) Fruita del temps</p>	<p>Llenties estofades amb hortalisses 10 Fogoner a la romana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>Coliflor amb patata 13 Daus de vedella a l'orenga i amanida d'enciam i remolatxa Trita a les fines herbes Fruita del temps</p>	<p>Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet 14 Lluç al forn amb llimona i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural</p>	<p>Cigrons estofats amb hortalisses 15 Pollastre al curri i guarnició de bròquil a la romana Tofu al curri amb verduretes Fruita del temps</p>	<p>Patates gratinades 16 Trita de carbassó i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies (s/pernil) 17 Peix blau fresc estofat Fruita del temps</p>
<p>Crema de carbassó 20 Seitan arrebossat i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>Empedrat de mongetes blanques 21 Carn magra amb salsa de verdures Ou remenat amb verduretes Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis ECO integrals amb salsa de tomàquet 22 Lluç al forn i amanida d'enciam i blat de moro Gelat</p>	<p>Sopa de peix i arròs 23 Trita de patates i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra amb patata 24 Pit de pollastre a la planxa i amanida de tomàquet i orenga Palometa al forn Fruita del temps</p>
<p>Llenties estofades amb hortalisses 27 Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i remolatxa Trita a la francesa Fruita del temps</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet 28 Hamburguesa de vedella i guarnició d'hummus de cigrons Lluç al forn Fruita del temps</p>	<p>Jornada Gastronòmica d'Andalusia 29 Tastet de salmorejo Pipirrana amb patata Calamars a l'andalusa "Leche frita"</p>	<p>Tallarines ECO al pesto 30 Fogoner a la llauna i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>Trinxat de col i patata (s/bacon) 31 Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>

EL PEIX DE TEMPORADA

Els peixos, com tots els altres animals tenen el seu cicle biològic propi, per tant, hi ha un moment durant l'any que és més òptim el seu consum per l'abundància i la qualitat de la seva carn segons l'espècie.

És per aquest motiu que es pot dir que hi ha peixos de temporada.

Aquest mes us proposem una recepta d'un peix de temporada.

- Moll o Roger "Gaudí" amb granissat de tomàquet:

<https://www.woman.es/lifestyle/gastro/salmonetes-gaudi-granizado-de-tomate>

Aquí podeu consultar el calendari de temporalitat dels peixos:

<https://pescadodetemporada.org/index.html>



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Crema de llegums: cigró, ceba, pastanaga, carbassó, patata, sal i oli d'oliva.

Llenties estofades amb hortalisses: llentia, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, all, sal i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb hortalisses: cigró, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes blanques: mongeta blanca, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tonyina, oliva verda i oli d'oliva.

Fideuada de peix amb mica d'allioli: fideus, calamar, musclo, gambes, pastanaga, patata, api, nap, porro, xirivia, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, allioli, all, sal i oli d'oliva.

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet: pasta farcida de formatge, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Patates gratinades: patata, llet, farina, margarina vegetal, formatge i sal.

Arròs tres delícies: arròs, pernil dolç, ou, pèsols, sal i oli d'oliva.

Sopa de peix i arròs: arròs, sopa de peix, lluç, tomàquet, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva.

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet, nou moscada, pebre, sal i oli d'oliva.

Pollastre rostit: pollastre, ceba, porro, sal i oli d'oliva.

Pollastre al forn amb poma: pollastre, poma, ceba, sal i oli d'oliva.

Daus de vedella a l'orenga: vedella, ceba blanca, orenga, vinagre, all sal i oli d'oliva.

Peix blau fresc estofat: peix, tomàquet, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, patata, all, julivert, sal i oli d'oliva.

Calamars a l'andalusa: calamar, farina de blat de moro, llimona, sal i oli de girasol.

A la llauna (peix): all, oli d'oliva, vinagre i sal.

A la napolitana (pasta): tomàquet pelat i triturat, ceba, carbassó, all, sal i oli d'oliva.

Proposta de sopars

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	Amanida tèbia de llenties 2 Gall dindi a la planxa i guarnició de pebrot verd fregit Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet 3 Bacallà a la llauna logurt natural
Minestra de verdures 6 Hamburguesa de conill i guarnició d'albergínia arrebossada Fruita del temps	Amanida de pasta 7 Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	Sopa de brou amb arròs 8 Trita a la paisana Fruita del temps	Crema de verdures de temporada 9 Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i cogombre logurt natural	Arròs amb verdures 10 Bistec a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps
Arròs amb xampinyons 13 Trita de formatge i guarnició de pebrot verd Fruita del temps	Mongeta tendra 14 amb patata Gall dindi a la planxa i guarnició de patates xips Fruita del temps	Macarrons a la napolitana 15 Fogoner al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongetes blanques 16 saltejades amb all i julivert Rap al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Sopa de brou amb fideus 17 Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural
Espirals amb salsa de formatges 20 Lluç a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Arròs a les fines herbes 21 Trita a la francesa i amanida d'enciam i poma Fruita del temps	Bròquil amb patata 22 Pollastre a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Cigrons saltejats 23 amb espinacs Daus de tonyina amb ceba confitada i salsa de tomàquet Fruita del temps	Amanida completa amb 24 brotos d'espinacs, olives, cogombre, tomàquet xerri i pera Bunyols de bacallà logurt natural
Ensaladilla russa 27 Trita a les fines herbes i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps	Amanida tropical de llacets 28 Bacallà amb salsa verda i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	Quinoa amb verdures 29 Pollastre a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	Crema de pèsols 30 Llom a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	Arròs amb verdures 31 Salmó a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps